DUPĂ 5 ANI...

(Urmare din pag. I)

educație fizică ale institutelor pedagogice. Bineînțeles, cei care au manifestat înclinații către alte domenii, au „vizat" institutele politehnice și universitățile, numărîndu-se astăzi, în cele mai multe cazuri, printre studenții fruntași. *Aceasta demonstrează cu prisosință cît de temeinică este pregătirea ce li se asigură elevilor în aceste școli, faptul că aici învățătura și sportul se îmbină armonios, că ele sînt predate elevilor cu aceeași competență — și mai ales exigență — ca în fiecare școală de cultură generală.*

★

Cu prilejul împlinirii a 5 ani de la înființarea școlilor medii cu program special de educație fizică — ne propunem să prezentăm unele aspecte din activitatea școlii medii nr. 35, una din cele mai... vîrstnice școli de acest gen.

Avînd create, încă de la început, condiții excelente de pregătire, elevii de la „35" au fost în măsură să-și înscrie deseori numele printre învingători în cele mai importante competiții rezervate școlarilor, juniorilor. La drept vorbind, n-a existat competiție republicană școlară sau campionat republican de juniori în care reprezentanții acestei școli să nu se afle printre participanți, printre învingători. O statistică simplă ne arată că echipele școlii medii nr. 35 au cucerit, de trei ori, titlul de campioană republicană școlară la gimnastică fete, de două ori la volei băieți și o dată la gimnastică băieți. De asemenea, la campionatele republicane ale „liceelor sportive", echipele acestei școli au cucerit toate titlurile la gimnastică (băieți și fete) și atletism (juniori mici — băieți și fete), iar baschetbaliștii au fost în două rînduri campioni. Elevii de aici dețin, de asemenea, un număr de 10 recorduri republicane de juniori la atletism.

De-a lungul anilor, din rîndul elevilor de la „35" s-au ridicat multe elemente de perspectivă pentru sportul nostru de performanță. În atletism, de pildă, una din actualele eleve ale școlii, *Gabriela Rădulescu*, deține recordul republican de junioare cat. a II-a cu o performanță de 5,74 m. În rîndul atleților de frunte ai școlii s-au numărat (sau se numără) *Mihaela Popescu-Dridea*, maestră a sportului, *Ion Scoda, Șerban Bălăceanu, Maria Ijac* etc.

Cu o bună „carte de vizită" se prezintă și gimnastica. În cadrul școlii au activat sportive ca *Ana Mărgineanu, Mariana Ilie* și *Elena Tutan*, componente ale loturilor republicane de senioare și tineret, *Cristina Andriță, Iuliana Podoreanu* și *Gh. Condovici*. Printre sportivii care duc mai departe tradiția gimnasticii în școală se află surorile *Zoia* și *Rodica Știrbu, Lucia Chiriță, Petre Mihaiuc, Nicolae Berha* ș.a.





Doi dintre tinerii care fac cinste nu numai școlii medii nr. 35, ci și sportului nostru de performanță: atleta Gabriela Rădulescu *și patinatorul* Vlad Patraulea...

Tabelul cu elevii care au adus cinste școlii cuprinde însă multe file. Să amintim cîteva nume: *Cristina Patraulea*, campioană republicană la patinaj artistic, *Iolanda Lazăr*, campioană de junioare la călărie, *I. Stănescu, Al. Pop, Gh. Stoica*, componenți ai loturilor republicane de juniori sau tineret la baschet, *Mihaela Klahre*, campioană de junioare la tenis de cîmp, *Marius Iorga*, din lotul de volei tineret.

Mulți dintre tinerii enumerați mai sus sînt studenți. Ei practică, în continuare, sportul pe care l-au îndrăgit încă de pe băncile școlii, realizînd pași însemnați pe treptele măiestriei sportive. Deseori, ei sînt chemați să reprezinte culorile patriei. Cu toții se străduiesc să obțină rezultate remarcabile la învățătură și sport, să devină oameni cu o pregătire multilaterală.

Despre felul cum colectivul cadrelor didactice de la „35" se preocupă de pregătirea elevilor, am găsit cu cale să redăm cuvintele unei sportive fruntașe. gimnasta *Ana Mărgineanu*: *„Datorez școlii medii nr. 35 pe care am absolvit-o, faptul că am rămas credincioasă gimnasticii. Aici mi s-au cristalizat cunoștințe temeinice în domeniul acestei frumoase ramuri sportive și tot aici am făcut primii pași spre măiestrie. Mai mult, școala mi-a creat posibilități să-mi îmbogățesc necontenit cultura generală. Profesori bine pregătiți, cu mult simț pedagogic, m-au ajutat să învăț temeinic, să trec cu bine examenul de maturitate. Astăzi sînt studentă la Institutul pedagogic și faptul că mă bucur de aprecieri este și rodul muncii însuflețite desfășurate de către profesorii de la „35"...*



Prima fază a campionatului republican masculin la spadă și floretă

Din nou sala de sport a Universității a fost gazda unor întreceri la scrimă — prima fază a campionatului republican masculin la spadă și floretă categoria a II-a, I și maeștri. La ambele probe majoritatea trăgătorilor s-au prezentat slab pregătiți, reflectînd, în bună parte, felul cum au muncit ei în perioada pregătitoare din timpul iernii. De exemplu, la spadă, întrecerile au fost pline de „surprize". O serie de spadasini fruntași ca: maestrul sportului Constantin Stelian (Steaua), Răzvan Dobrescu (Steaua), Mircea Fomino (Steaua), Teodor Sîrbulescu (Știința), Victor Teodorescu (Știința) nu au reușit să se califice pentru finală! Vinovați de această comportare se fac sportivii, care după aproape 3 luni de pregătire vin neantrenați pe planșă. Oare au uitat antrenorii și sportivii de ședința lărgită a F.R.S. în care s-a arătat că spada fiind o probă deficitară pe viitor trebuie să facă o cotitură însemnată în ceea ce privește pregătirea? Hotărîrea F.R.S. prevedea chiar înființarea unor centre de antrenament pentru această probă. Dar ce s-a făcut pînă acum?

(E. D.)

Clasament spadă: 1. Dan Ionescu (Steaua) 4 v. (d.b.); 2. Nicolae Marinescu (Steaua) 4 v. (d.b.); 3. Ștefan Toth (Știința) 3 v.; 4. Hristu Lichiardopol (Steaua) 2 v.; 5. Dan Nicolae (Știința) 1 v.; 6. Paul Dumitrescu (Steaua) 1 v.

Clasament floretă: 1. Atila Csipler (Știința) 5 v.; 2. Tănase Mureșanu (Știința) 4 v.; 3. Sorin Poenaru (Steaua) 3 v.; 4. Ionel Drîmbă (Steaua) 2 v.; 5. Iosif Zilahy (Steaua) 1 v.; 6. Mihai Țiu (A.B.S.S.) 0 v.



Balada voleibalistului călător...

(După G. Topîrceanu)

Trec anii, se duc ca o clipă
Și-n zbor săptămînile trec,
Rămîi sănătoasă echipă
Că-mi iau geamantanul și plec!

★

Eu nu știu orașul spre care
Pornesc cu sacoșa acum.
(Dar știu că „oferta" mai mare
Mă-ndeamnă continuu la drum).

Am stat la „Oțelul" o vară.
(Ce meciuri frumoase făceam!)
Trăgeam imparabil... afară
Și tot „imparabil" blocam.

În puf mă ținea antrenorul
(Mergeam la servici cînd vroiam).
Și icter făcea pontatorul
La zece cînd o întindeam...

De-aici, pe o vreme ploioasă
Am luat iar sacoșa cu mine.
Aveam „perspectivă" frumoasă
La altă echipă... (E bine?).

O viață nu uit întîlnirea
(La „Semănătoarea" acum)
Cînd i-am bătut pe „Unirea"
Acasă la ei, peste drum...



Țineam în picioare tribuna
(Serveam cu efect uimitor!)
Dar n-am împlinit bine luna
Și iată-mă iar călător...

O, cum se ruga antrenorul!
(Și-o fată ce-avea mult lipici)
Să stau, să nu schimb decorul
(Dar nu-mi prea plăcea la servici...).

Găsisem o altă echipă
(Secret: cu „condiții" în plus)
Am luat geamantanul în pripă
Și pîn-la Suceava m-am dus...

Aici, locuiam la o gazdă
(Drăguță și-amabilă foc...)
Spera să mă deie pe brazdă
Dar n-a reușit mai de loc.

Simțeam că m-apasă pereții
Eu sînt jucător călător,
Și-n scurtul popas al vieții
Vreau multe schimbări de decor..

Aveam un servici mai „aparte"
(„Condiții"? Credeam că visez!)
Dar iar am plecat mai departe
De teamă să nu mă fixez...

★

Trec anii, se duc ca o clipă
Și-n zbor săptămînile trec,
Rămîi sănătoasă echipă
Că-mi iau geamantanul și plec!

SEVER SAITA
jucător de volei...

la 17 februarie 1962 la *„Oțelul"*, la 7 septembrie 1962 la *„Semănătoarea"*, la 22 noiembrie 1962 la *„Fulgerul" Suceava*, la 10 ianuarie 1963 la *„Confecția" București*, la...

pt. conf.
VASILE TOFAN
(după un material trimis de corespondentul nostru *Aurel Crișan*)

Izometria — un mijloc nou de dezvoltare a forței

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice

Se vorbește tot mai mult despre izometrie — metodă nouă de dezvoltarea forței.

Dar ce este izometria, care sînt particularitățile sale, cînd, cît și cum se aplică — iată întrebări care apar pe măsură ce zgomotul crește în jurul numelui ei. Se impun, așadar, unele lămuriri necesare înțelegerii teoretice corecte a problemei și aplicării ei practice.

Este cunoscut că lucrul muschiular se poate realiza în diferite regimuri. Cînd pentru învingerea rezistenței, capetele fascicolei mușchiulare se apropie, iar el se îngroașe și se scurtează, se realizează un lucru dinamic sau izotonic. Ridicarea și coborîrea halterei, reprezintă de pildă, un exercițiu izotonic.

Atunci însă cînd îndoim puțin brațele din articulația cotului și menținem haltera într-o poziție nemișcată, acționînd deci împotriva forței de gravitate, iar mușchii nu se scurtează, spunem că se lucrează în regim static, sau izometric. (Ambele denumiri sînt de origină greacă — izotonie înseamnă presiune egală, iar izometrie, măsură egală). Deci, efort izometric înseamnă contracția care nu schimbă poziția mușchiului, iar obiectul asupra căruia se aplică forța respectivă, rămîne nemișcat.

Căutarea febrilă a unor noi mijloace de impulsionare a dinamicii performanțelor sportive, a scos din raftul „vechiturilor" metoda izometrică. Pentru că ea nu este chiar atît de nouă. Doar agitația din jurul ei este de dată relativ recentă. Încă din anul 1920 o experiență într-un laborator de fiziologie dovedea efectul ei. Una din labele unei broaște a fost legată, iar cealaltă lăsată liberă, și, evident, s-a mișcat în voie. După un timp s-a constatat că mușchiul labei legate (care a fost supus contracțiilor statice, broasca încercînd instinctiv eliberarea ei) s-a dezvoltat simțitor. Această experiență a permis să se tragă concluzia că există posibilitatea de dezvoltare a grupelor mușchiulare și fără executarea mișcărilor. Dar rezultatul ei n-a pătruns în practica sportivă decît mult mai tîrziu. Poate pentru că era prea simplă în conținutul său, sau primitivă, cum se exprima cu regret un ziarist străin.

După 1950, oamenii de știință ajung însă la concluzia unitară asupra valorii acestor contracții. Constatînd chiar superioritatea lor — față de cele dinamice.

Experimentul efectuat în 1960 era și mai convingător. O grupă care a lucrat după sistemul izometric timp de 2 luni, cu o durată a lecției de 10 minute și repetată de două ori într-un ciclu săptămînal, a înregistrat o creștere mai mare a forței decît grupa de control, care a avut aproximativ o valoare egală, dar a lucrat cu exerciții izometrice, cu îngreuieri tot cu două lecții de 30 de minute.

Se încearcă să se dea și o explicație cauzelor dezvoltării forței cu ajutorul contracțiilor statice. Deoarece execuțiile izometrice se bazează pe principiul aplicării eforturilor fără mișcare, mușchiul care lucrează suportînd încordarea pînă aproape de maximum, rămîne nemișcat și nu se scurtează. În acest fel, toată energia mușchiului care lucrează timp relativ îndelungat sub același unghi, se consumă datorită contracției (încordării) și nu se pierde în mișcare. Cu alte cuvinte, lucrul izometric condiționează o mai mare încordare mușchiulară decît în contracția în care mușchiul scurtîndu-se, are posibilitatea să efectueze învingerea rezistenții cu ajutorul mișcării. Încordarea statică provoacă un lucru mai activ al celulelor mușchiulare, fapt care contribuie la intensificarea creșterii lor și, în ultima analiză, la mărirea volumului și forței mușchiulare.

Evident că fiecare încordare muschiulară produsă în regim izometric realizează în condiții mai favorabile efectuarea efortului muschiular. La aceasta contribuie pe de o parte, întinderea optimă a muschiului, iar pe de altă parte, alegerea celui mai bun unghi sub care se efectuează contracția.

În cazul lucrului izotonic asemenea condiții favorabile sînt de scurtă durată. Greutatea fiind ridicată repede — specific efortului izotonic — inerția care îi este transmisă de efortul inițial, o duce doar instantaneu prin poziția în care încordarea muschiulară ar avea efectul cel mai mare.

Aceasta ne conduce la presupunerea că fiecare efort izometric (static) este de 6"—10", va avea un efect egal cu zeci sau chiar sute de contracții izotonice (dinamice). Practic, rezultă că efectuarea eforturilor izometrice timp de 10', în care se includ și pauzele absolut necesare, va înlocui antrenamentul obositor și plictisitor cu greutăți desfășurat timp de o oră.

A limita însă fundamentarea fiziologică a efortului izometric doar la procesele petrecute la nivelul substratului biologic și chiar biochimic al muschiului și a neglija mecanismele care se produc în scoarța cerebrală, credem că este mai mult decît o scăpare din vedere. Noi presupunem că efortul izometric angajează centri motori în mod diferit — mai activ și mai susținut — decît cel izotonic. Aceasta determină de fapt și diferența de timp și de efect pe care o realizează în favoarea lui, aplicarea regimului izometric.

Dar să lăsăm fiziologilor dreptul și competența să dea explicația care se cuvine fenomenului respectiv. Noi să ne oprim asupra aspectului pedagogic al folosirii lui.

Exercițiile izometrice se pot executa folosind inventar adecvat sau fără aparate speciale. În practică se folosesc:

— exerciții în doi cu rezistență reciprocă.

— exerciții individuale cu folosirea în calitate de rezistență a unor obiecte fixe, sau o rezistență reciprocă efectuată prin apăsarea unei părți a corpului asupra alteia: de exemplu pentru întărirea bicepsului și tricepsului — apăsarea alternativă cu o mînă pe antebrațul celeilalte îndoite din cot sub un unghi de 90°; pentru întărirea mușchilor pectorali — apăsarea reciprocă a brațelor cu palmele față în față, în dreptul pieptului.

Obiectele care pot fi folosite pentru efectuarea unor astfel de exerciții și care sînt foarte accesibile sînt: frînghia, bastoane, peretele, benzile de cauciuc etc.

Dar se folosesc și aparate special confecționate pentru realizarea efortului izometric:

— bare introduse într-un cadru adaptabil pentru diferite talii în care încordarea se produce apăsînd cu brațele sau umerii.

— bara cu discuri așezată pe un fixator mobil anexat la cei doi stîlpi verticali de susținere. Aparatul prezintă avantaje pentru că el permite efectuarea efortului și în regim izotonic și izometric. După ridicarea succesivă de cîteva ori a barei cu greutăți între cele două orificii ale fixatorului, deci după un efort dinamic, se menține bara la limita superioară a acestuia cîteva secunde (6—10). Aparatul permite să se adauge greutății suplimentare, creînd astfel rezistența pe care efortul static al sportivului trebuie s-o învingă.

Pentru o folosire largă se recomandă un complex de 5—6 exerciții executate cu o încordare aproape de maximum, care să dureze, fiecare 6—10 sec., și repetate de 5—6 ori pe săptămînă. Practic se obține lucru izometric efectiv, în acest interval de 1,1½—2 secunde.

Sînt autori care recomandă „un singur minut" pe zi cu efecte vizibile și relativ imediate asupra dezvoltării forței. În cadrul acestor lecții sau momente, se includ următoarele exerciții: împinsul, tragerile, genoflexiunile, îndoirea brațelor din coate, aruncările la bara fixă etc. Toate aceste exerciții au o fază în care se aplică forță, încordare, pentru învingerea rezistenței. De exemplu:

— 3 exerciții pentru împins bara la nivelul bărbiei, a creștetului și 10 cm sub nivelul maxim la care poate fi ridicată bara.

— 3 exerciții pentru tras bara la nivelul genunchilor, a centurii abdominale și apoi a sternului

— 3 genoflexiuni cu picioarele îndoite din genunchi sub un unghi de 90°.

Aceste exerciții au un caracter de largă aplicabilitate în practică sportivă pentru dezvoltarea forței în general.